



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

ABRIL/MAIO

29 à 03

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ banana ou Vitamina	Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
3ª Feira	Leite com preparado de morango Bisanguinha c/ margarina	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Purê misto, couve refogada. Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	FERIADO		
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, Vaca atolada, salada de tomate. Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho de porco assado c/ legumes.	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

ABRIL/ MAIO

29 à 03

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	601 Kcal; 85 g CH; 25 g Ptn; 17 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Cookie de aveia	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Purê misto (sem leite), couve refogada. Fruta	576 Kcal; 99 g CH; 21 g Ptn; 10 g Lip;
4ª Feira	FERIADO		
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Vaca atolada, salada de tomate. Fruta	650 Kcal; 73 g CH; 37 g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco assado c/ legumes.	643 Kcal; 89 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

ABRIL/ MAIO

29 à 03

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ banana ou Vitamina	Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Biscoito	639 Kcal; 100 g CH; 23 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Leite com preparado de morango Bisanguinha c/ margarina	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Purê misto, couve refogada. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	773 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	FERIADO			
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, Vaca atolada, salada de tomate. Fruta	Salada de frutas c/ aveia	773 Kcal; 101 g CH; 36 g Ptn; 24 g Lip
6ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho de porco assado c/ legumes.	Suco de fruta Bolo de fubá	772 Kcal; 134 g CH; 25 g Ptn; 14 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame.	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia ou Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de alface. Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, isca de carne acebolada, polenta, couve refogada.	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; 237 mg
5ª Feira	Leite com café, Biscoito	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ao molho com batata. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
06 à 10

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame (sem leite).	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de alface. Fruta	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Arroz, feijão, isca de carne acebolada, polenta, couve refogada.	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ao molho com batata. Fruta	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
06 à 10

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame.	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	639 Kcal; 100 g CH; 23 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia ou Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de alface. Fruta	Leite c/ café Biscoito	773 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, isca de carne acebolada, polenta, couve refogada.	Suco de fruta Biscoito	730 Kcal; 89 g CH; 29 g Ptn; 28 g Lip;
5ª Feira	Leite com café, Biscoito	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	Salada de frutas c/ aveia	773 Kcal; 101 g CH; 36 g Ptn; 24 g Lip
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ao molho com batata. Fruta	Milk shake de banana	772 Kcal; 134 g CH; 25 g Ptn; 14 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
13 à 17

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, Cenoura sauté. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Leite c/ café Bisnaguinha	Arroz, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	479 Kcal; 73 g CH; 23 g Ptn; 10 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto. Fruta	622 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix colorido.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, Purê de inhame. Fruta	641 Kcal; 87 g CH; 24 g Ptn; 21 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO

13 à 17

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, Cenoura sauté. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Banana c/ aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto (sem leite). Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix colorido.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, Purê de inhame (sem leite). Fruta	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO

13 à 17

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, Cenoura sauté. Fruta	Vitamina de aveia c/ fruta	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Leite c/ café Bisnaguinha	Arroz, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	Suco de fruta Biscoito	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix colorido.	Fruta c/ aveia	685 Kcal; 108 g CH; 25g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, purê de inhame. Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	704 Kcal; 104 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
20 à 24

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura) Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito salgado	Arroz c/ repolho, feijão, figado acebolado, quibebe de abóbora.	479 Kcal; 73 g CH; 23 g Ptn; 10 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. Fruta	622 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito salgado	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata, salada de tomate.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. Fruta	641 Kcal; 87 g CH; 24 g Ptn; 21 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
20 à 24

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura). Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Aipim cozido	Arroz c/ repolho, feijão, fígado acebolado, quibebe de abóbora.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha refogada. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata, salada de tomate.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. Fruta	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
20 à 24

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura). Fruta	Salada de frutas	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito salgado	Arroz c/ repolho, feijão, fígado acebolado, quibebe de abóbora.	Vitamina de aveia c/ fruta	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. Fruta	Suco de fruta Biscoito	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito salgado	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata, salada de tomate.	Leite c/ preparado de morango Cookie de aveia	685 Kcal; 108 g CH; 25g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	704 Kcal; 104 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
27 à 29

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de tomate.	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
27 à 29

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz carreteiro, feijão, farofa de banana, salada de tomate.	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Suco se soja Biscoito sem lactose	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MAIO
27 à 29

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	696 Kcal; 113 g CH; 24 g Ptn; 15 g Lip
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, feijão, farofa de banana, salada de tomate.	Leite batido c/ fruta e aveia	757 Kcal; 114 g CH; 28 g Ptn; 20 g Lip
4ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Biscoito	786 Kcal; 93g Cho; 37g Ptn; 29g Lip;
5ª Feira	FERIADO			
6ª Feira	RECESSO			

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	